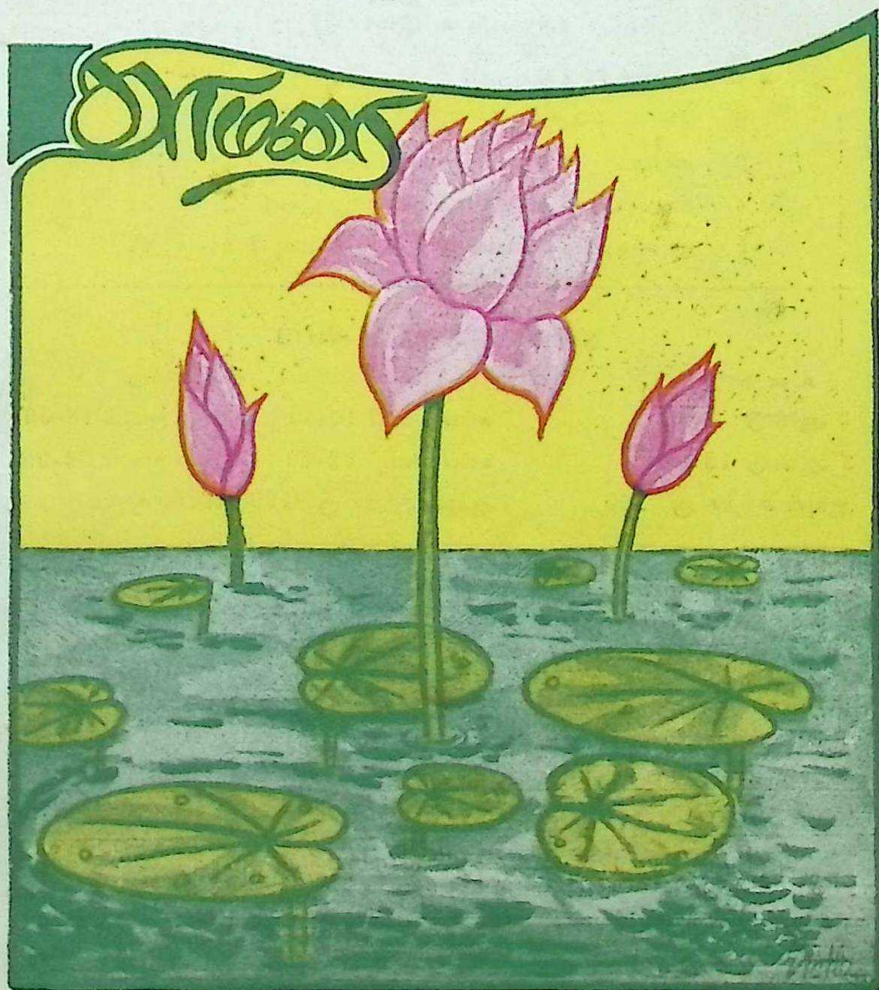
மூலிகை மணி

வேலூர் மருத்துவர்: ஆ. இரா கண்ணப்பர், R.M.P.

மலர் 12 இராட்சச ஹு இதழ் 2

190-வது மூலிகை விலை 50 காசு.



மூலிகை வளமே ! நாட்டு வளம் !

'மூலிகை மணி'

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 6-00 தனி இதழ் 50 காசு

மார்கழி இதழில்
(சிறப்புக் கட்டுரைகள்)

மூலிகை மணி சந்தா விபரம்

உள் நாடு	மலேஷியா, சிங்கைக்கு	
1 ஆண்டு 6-00	கப்பல் வழி 10-80	விமான மூலம் 18-00
3 ஆண்டு 18-00	கப்பல் வழி 32-40	விமான மூலம் 54-00
ஆயுள் சந்தா ரூ. 160	ஆயுள் சந்தா ரூ. 150 (கப்பல் மூலம்)	

தலைமை அலுவலகம் : மூலிகை மணி வேலூர் - 632001

சென்னை அலுவலக முகவரி : மூலிகை மணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு

தி. நகர், சென்னை - 600 017.

தொலை பேசி : 445689 (சென்னை)



செந்தாமரை முகனே !

ராகம் : சிந்து பைரவி] [தாளம் : ஆதி

பல்லவி

கந்தா குமரா கார்த்திகேயா -- உமையாள்
மைந்தா முருகா மால் மருகா (கந்தா)

அனுபல்லவிகள்

செந்தாமரை முகனே
செந்தூரில் வாழும் குகனே
வந்தே யெமக்கருள்வாயே நலம்
தந்தே கருணை புரிவாயே திருக் (கந்தா)
எந்தாயு மருட் தந்தையும் நீயே
சிந்தாகுலம் தீர் மணியே -- அருட்
கந்தா - கந்தா - யெனவே புகலின்
இந்தா - இந்தா - யெனுமருளே
திருக் (கந்தா)

— கலாபாரதி —

மூலிகைமணி ஆசிரியர்
அவர்களிடம் நேரில் வந்து ஆலோசனை
பெறவிரும்பும் அன்பர்கட்கு

சென்னையில் அனைத்து நாட்களிலும் சந்தித்து, மருத்துவ ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் பெறலாம்.

காலை 9 மணி முதல் 12 மணி வரை, பகல் 3 மணி முதல் 5 மணி வரை

ஆலோசனைக் கட்டணம் உண்டு.

தொலை பேசி : 4 4 5 6 8 9

பஸ் ரூட் :

9, 10, 47, 47A திருமலைப்பிள்ளை ரோடில் மணியம்ஸ்டோர் ஸ்டாப்பிங்கில் இறங்கினால் இரண்டு நிமிடத்தில் மேற்கண்ட முகவரிக்கு வந்து விடலாம்.

கோடம்பாக்கம் ரயில் நிலையத்திலிருந்து ஹபிபுல்லா ரோடு வழியாக வரலாம்.

மற்ற பஸ் ரூட்கள் :

17, 17B, 17C, 17D, 11D, 25, 25B, 25C, 37, 37B, 37D என்கிற பஸ்ஸில் ஏறி மாட்டு ஆஸ்பத்திரியில் இறங்கி வரலாம்.

ஆஸ்த்மா, குன்மம், மேக நோய்கள், மூலம், கண் நோய்கள் போன்றவைகளுக்கு, குறிப்பிடத்தக்க வகையில் மூலிகை சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

மருத்துவர் : ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.
7, அருளாம்பாள் தெரு, தியாகராய நகர்,
சென்னை - 17. தொலைபேசி : 4 4 5 6 8 9

எமது மருந்துகளும், வெளியீடுகளும், பழைய மூலிகை மணி இதழ்களும் கீழ்க்கண்ட இடங்களில் கிடைக்கும்.

மூலிகை மணி
7, அருளாம்பாள் வீதி,
தியாகராய நகர்
சென்னை - 600 017.

மூலிகை மணி
23, கிளப் ரோடு கிழக்கு
ஷெணாய் நகர்
சென்னை - 600 030.

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகந்தனை ஞானகொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறென்றறியேன் பராபரமே. —(தாயுமானவர்

மலர் 12] இராட்சச ஹூ மார்கழி மீ டிசம்பர் - 75 [இதழ் 2

தலையங்கம் :

கல்விச் சீர்த்திருத்தம்

கடந்த 25 ஆண்டுகளாகக் கல்வித் துறையில் சீர்த்திருத்தம் பற்றி பல்வேறு திட்டங்கள் தீட்டப்படுகின்றன. அவற்றில் சில நிறைவேற்றப் படுகின்றன. என்றாலும் கல்வித் துறையில் குழப்பங்களும், திருப்தியின் மையும் பற்றிப் பலவாறு பேசப்படுகிறது.

'கசடறக் கற்பது' என்பது தற்கால கல்வித் திட்டத்தில் எந்த அள விற்கு இடம் பெற்றிருக்கின்றது என்பது ஆராயத்தக்கது.

'Job Oriented' கல்வியாக அமைய வேண்டும் என்பதையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு கல்விச் சாலைகள் இயங்குமேயானால் அது அறிவுக் கூடமாக இருக்க இடமில்லை. மாறாக, தாலூகா, கலெக்டர் அலு வலகங்களில் பணிபுரிவதற்குரிய ''குமாஸ்தாக்களை உற்பத்தி செய்யும் தொழிற்சாலை''யாகத் தான் இருக்கும். சென்னைப் பல்கலைக் கழகத் தமிழ்த் துறைத் தலைவர் டாக்டர் சஞ்சீவி அவர்கள் கூறுவதுபோல், 'Education must be life oriented'—ஆக இருப்பது தான் நலம் பயக்கும்.

மேஜையருகில் உட்கார்ந்து கொண்டு பைல்களைப் பார்த்து விடுவ தோடு வாழ்க்கை அமைவதில்லை. உடல், உள்ளம், வீடு, நாடு, உணவு, உடை இருப்பிடம், இடம், பொருள் ஆகியவற்றிற்கேற்ப சிந்தித்து செயல்படுதல், பேசுதல் போன்ற அடிப்படை நடைமுறை வாழ்க்கையைப் பற்றிய அறிவை நம் கல்வித் திட்டம் இன்னும் போதிக்கவில்லை.

எவ்வகை உணவு, எவ்வித உடை, நம் உடலுக்கு ஏற்கும். எந்த விதமான தொழில் நமக்கு உகந்தது போன்றவற்றில் திட்டமிட்டு செயல் படும் திறன், மாணவர்கட்கு இன்னும் புலப்படவில்லை. கல்லூரி அளவில் கூட தன் ஆர்வத்திற்கு ஏற்ற படிப்பையோ, வாழ்விற்கேற்ற படிப் பையோ மாணவர்கள் படிப்பதில்லை. பத்திரிகைகளில் எந்த வேலைக்கு அதிகமாக விளம்பரம் அதிகமாக வருகிறதோ அந்தப் படிப்பை படிப்பதற் குத்தான் முனைகின்றார்களேயொழிய, 'மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்குரிய— படிப்பு' எது என்று யாரும் நாடுவதில்லை. அறிவு முயன்று பெறக்கூடிய ஒன்றே தவிர, மற்றவர்களால் திணிக்கக் கூடியதல்ல.

இக்கருத்துக்களை எல்லாம், கல்விப் பணியில் உள்ளவர்கள் சிந்தித்து—

அன்றுட வாழ்வில் பெரும்பாலும் ஏற்படும் சிக்கல்களைச் சமாளிக் கும் திறமையை அளிக்கும் கல்வியை, மாணவர்கட்கு வகுத்துத் தர வேண்டும். அத்துடன், பள்ளி மாணவர்கட்கு,

உணவு, மனித உடல் இயக்கம், சுகாதாரம் பற்றிய அடிப்படை அறிவு, சத்துணவு பற்றிய பாடங்களைப் போதிப்பது நலமான வாழ்வுக்கு உதவும்.

கல்லூரி அளவில், கட்டாயமாக குடும்ப உறவுகள், குடும்பக் கட்டுப்பாடு, பாலுணர்வு பற்றிய உண்மையான அறிவு ஆகியவற்றை யும் போதிப்பது, வாழ்வு வளமாக அமைய உதவும்.

தமிழ் நாட்டுப் பாட நூல் எழுதும் ஆசிரியர்கள் பண்டைய தமிழர் கள் கூறியுள்ள நலமான வாழ்வுக்குரிய ஒழுக்க விதிகளையும், உணவு நெறிகளையும், நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும் ஆய்ந்து, காலத்திற்கேற்பன வற்றைப் பாட திட்டங்களில் சேர்ப்பது நன்மை பயக்கும். ◎◎

நோயும் மருந்தும் !

வினு ; ஐயா ! என் மகன் இரவில் தூங்கும்போது, பற்களை நறநறவென்று கடிக்கின்ருன். இது எதனுல்? வயது 8, இதனைப் போக்க எளிய முறை ஒன்று கூறவும் ?

விடை : சிறிய வெள்ளைப் பூச்சிகள் இருக்கும், அரிசி இனிப்பு நிறைய தின்னும் பிள்ளைகட்கு பொதுவாக இப்பூச்சி உண்டாகும். ஆமணக்கு எண்ணெய் சங்களவு எடுத்து குப்பைமேனி வேர், வேப்பிலை இவைகளை சமமாக அரைத்து ஒரு கொட்டைப் பாக்களவு எடுத்து ஆூ எண்ணெயில் கரைத்து ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து விடவும். நன்ருக பேதி ஆக மிளகு ரசம், நிற்க மோர் சாதம் இப்படி செய்ய பூச்சி இருந்த இடம் தெரியாமல் ஒழியும். பற்களைக் கடிப்பதும் நிற்கும்.

வினு : அடிக்கடி தாகம் எடுப்பது எதனுல்? அதனைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம் ?

விடை : பித்த ஆதிக்கம் அதிகமானுலும், நீரிழிவு நோய் இருந்தாலும் அடிக்கடி தாகம் எடுக்கும். பற் பாகம்; நெற்பொறி, திருநீற்றுப் பச்சை விதை, மாங்கொட்டையின் உட்பருப்பு, மாதுளம்பழச்சாறு, ஆகியவற்றில் எதாவதொன்றை குடிநீர் செய்து சாப்பிட்டு வர வரட்சி நீங்கும்;

வினு : ஆங்கில மருத்துவத்தில், 'பென்சிலின்' போன்ற தடுப்பு -- நச்சுகொல்லி மருந்துகள் உள்ளன. சித்த மருத்துவத்தில் இம்மாதிரி உள்ளனவா ?

விடை : 'பெனிசிலின்' போன்ற ஆங்கில மருந்துகள் தீவிரமான நோய்களைத் தடுத்தாலும் அதன்பின் விளைவுகள் மரணத்தையே உண்

டாக்கி விடும், கொடுமையைச் செய்தித்தாள்கள் வழி படிக்கிறோம். தமிழ் மருத்துவத்தில், 'பெனிசிலின்' போன்ற 'ஆபத்துதவி' மருந்துகள் உண்டு சிவனார் அமிர்தம்; தாளிசபத்திரி, திரிகடுகம் போன்றவைகளும் தும்பை, தூதுவளை, ஆடாதோடை போன்ற மூலிகைகளும், பெனிசிலினுக்கு இணையாக வேலை செய்யும். ஆனால், பின் விளைவுகள் தராது. துரிதமாக செயல் படாமல் நிதானமாகச் சொல்பட்டு, நோயின் அடிப்படைக் காரணத்தையே போக்கும் திறன் படைத்தவை இவை. எனவே, 'ஆபத்துக்குதவும்' மருந்துகள் ஆங்கில மருத்துவத்தில் மட்டுமே உள்ளது என எண்ண வேண்டாம்; அபாயமற்ற பல அற்புதமான மருந்துகள் தமிழ் மருத்துவத்தில் உள்ளன. இருநூறு ஆண்டுகளாக நாம் அதனை ஒதுக்கியதால், அவற்றின் அருமை பெருமை நமக்குப் புரியவில்லை.

வினா: இன்றைக்கு பெரும்பாலும், 45 வயது தாண்டியவர்க்கு சர்க்கரை நோய் வருவதாகத் தெரிகிறது. இந்நோய் வருவதின் ஆரம்ப அறிகுறி என்ன? அதனைக் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

விடை: 45 வயது தாண்டின எல்லோருக்கும் சர்க்கரை நோய் வருகிறது என்று சொல்ல இயலாது, கணையம் என்ற உள்ளுறுப்பில் ஏற்படும் கோவாறுதான் சர்க்கரை நோய்க்குக் காரணம். இந் நோய் உண்டாவதன் அறிகுறி; கண் எரிச்சல் எடுக்கும் உடம்பு அளவுக்கு மீறி சூடு உண்டாகும். வாய் கசக்கும். வறட்சி ஏற்படும் சிறுநீர் அடிக்கடி போகும் துர்நாற்றம் வீசும், சிறுநீர் பெய்த இடத்தில் எறும்புகள் மொய்க்கும் களைப்பு உண்டாகும். கைகால் அசதி ஏற்படும்.

பாகக்காய். சுண்டைக்காய், நீர் 'அரைக்கீரை. ஆவாரை பூ ஆகியன அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து, சர்க்கரையை நீக்கி வர, கட்டுப்பாட்டில் இந்நோய் குணமடையும்.

வினா: ஐயா, நான் போதிய அளவு உயரமாக உள்ளேன். ஆனால் பருமனாக இல்லை. எல்லா டானிக்குகளும்

சாப்பிட்டேன் குணமில்லை. இயற்கை உணவு முறையில் உடல் பருமனாக வழி இருந்தால் கூறுங்கள்.

விடை: வெண்பூசனி, வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு, உளுத்தம் பருப்பு, முழுகடலை, நெய், பால் தயிர் உல்ந்த பழங்கள், பருப்பு வகைகள், பாதம் பருப்பு, திராட்சை ஆரஞ்சு, ஆகியவற்றை சாப்பிட்டுவர உடல் பருமனாகும்.

வினா: ஐயா, முகம் வசீகரமாக இருக்க ஏதாவது மூலிகை சிகிச்சை உளதா ? 'மஞ்சள் பூசு' என்று கூற வேண்டாம். நான் பெண்ணல்ல, ஆண். மீசையும் வேண்டும், வசீகரமும் வேண்டும். இதற்கு வழி கூறவும்.

விடை: நல்ல வேளை ! ஆண் என்று கூறினீர்கள், மீசைமேல் ஆசை கொண்ட அன்பரே! பெண்களுக்குத்தான் மஞ்சள்! ஆண்களுக்கு அல்ல! பயப்பட வேண்டாம் எலிமிச்சம் பழத்தை இரண்டாக வெட்டி அதனை முதத்தில் தேய்த்து 10 நிமிடம் ஊறிய பின்னர் கழுவிவிடுங்கள். சோப் உபயோகிக்க வேண்டாம். வாரம் மூன்று நாள் வீதம் செய்து வரவும், முகம் வசீகரிக்கும்.

வினா: பெண்களுக்குப் பேன் தொல்லை பெரிய தொல்லை? பேன் ஒழிய ஏதாவது கூறுங்களேன்.

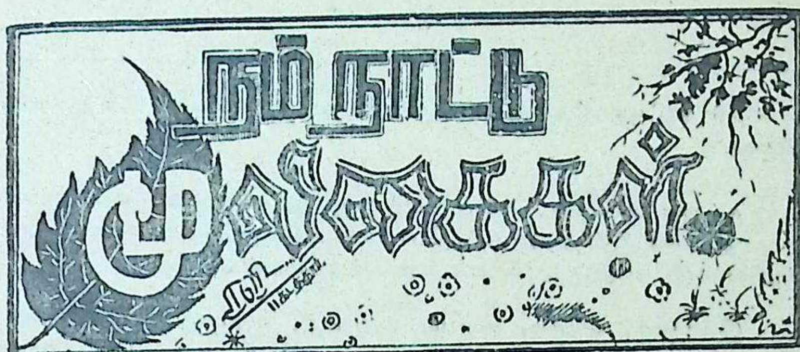
விடை: அழுக்கு சேருமிடத்தில் பேன் சேரும் அதற்குத்தான் வாரம் இருமுறை 'தலைக்குளியல்' செய்து வந்தனர். தற்காலம் அவற்றை கை விட்டு, ஷாம்பு எடுப்பதால் அழுக்கு போவதில்லை எனவே. வாரம் இரு முறை நல்ல தைலத்தால் 'தலைக்குளியல்' செய்து வருவதால், பேன் ஒழியும். எமது தயாரிப்பான வல்லாரைத் தைலம், அவுரித் தைலம், மூலிகை ஸ்நானப் பொடி ஆகியன பேன்களை ஒழிக்கும் ஆற்றல் உடைன, பயன் படுத்தவும்.

வினு: எண்ணெய் குளியல் செய்யும் நாட்களில் ஏன் பெண் சேர்க்கை கூடாது என்கிறுர்கள்? அதனுல் உடலுக்கு என்ன தீமை?

விடை: எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யும் நாட்களில் முழு ஓய்வு தேவை. இரத்த ஓட்டம் விரையும். பெண் சேர்க்கையால், உடம்பு மேலும் நிலை தவறி நரம்புத் தளர்ச்சி, ஜன்னி போன்றவை ஏற்பட வழியுண்டு. எனவே, எண்ணை குளியல் செய்யும் நாட்களில் புணர்ச்சி கூடாது.

வினு: பித்தத்தைத் தணிவிக்கும் உணவுப் பொருள்களைக் கூறினுல், எனக்கு நலம் பயக்கும்? அடிக்கடி எனக்கு பித்தம் சேர்கின்றது! அதனைத் தடுக்கவே இதனைக் கேட்கிறேன்.

விடை: எலுமிச்சம்பழம்; மாதுளம் பழம், இஞ்சி, விளாம்பழம், சீரகம், மஞ்சள், கரிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி கிச்சிலி, காரத்தை போன்றவை பித்தத்தை தணிக்கும் பொருட்கள்,



தாமரை

[190-வது மூலிகை]

தாமரையின் சிறப்பு

தமிழரின் வாழ்வோடு நெருங்கிய தொடர்புடையது தாமரை. சமயம். தத்துவம், காதல், போன்ற பல்வேறு துறைகளில் தாமரையை உவமை கூருத கவிஞர்களே இருக்க மாட்டார்கள். மலர்களிலேயே மிகவும் சிறப்புடையது தாமரை.

'பூவினுக் கருங்கலம் பொங்கு தாமரை'

என்று அக்காலக் கவிஞர் முதல்,

'தண்ணீரிலே தாமரைப் பூ தள்ளாடுதே அலைகளிலே'

என்று இக்காலக் கவிஞர் வரை, தாமரையைத் தம் கவிகளிலே உவமை கூறி மகிழ்கிருர்கள்.

சமயவாதிகள், தாமரை மலரிலே இலட்சுமி உறைகின்ருள் என்று கருதி தாமரை மலரால் இலட்சுமி தேவியை வழிபடுவார்கள். தூய்மை மிக்க மலராகத் தாமரை, கருதப்படுகிறது.

'நீரிடை உறங்கும் சங்கு நிழலிடை உறங்கும் மேதி
தாரிடை உறங்கும் வண்டு தாமரை உறங்கும் செய்யாள்'

என்று கம்பரும், தாமரை மலரில், இலட்சுமி வாழ்கின்ருள் என்று குறிப் பிடுகின்ருர்.

நம் நாட்டின் தேசிய சின்னமாகத் 'தாமரை மலர்' போற்றப்படுகின்றது.

தத்துவ வாதிகள், மனித வாழ்வைத் தாமரையுடன் ஒப்பிடுவார்கள். 'தாமரை இலைத் தண்ணீர் போல' உலகில் ஒட்டியும் ஒட்டாமலும் வாழவேண்டும் என்பது அவர்கள் கூறும் வாழ்வியல் விளக்கம்.

இங்ஙனம், சமூகம், சமயம், தத்துவம், வழிபாடு ஆகிய துறைகளில் பண்டைய நாள் தொட்டு சிறப்பான இடம் பெற்றுப் போற்றப்பட்டு வரும் 'தாமரை'—'நம் நாட்டு மூலிகைகளிலும்' சிறப்பான மருத்துவப் பயன்களை உடையதாக விளங்குகிறது.

பொது விவரம்

'தாமரை' தமிழகத்தில் எங்கும் சாதாரணமாகக் காணப்படும் நீர் வாழ் கொடியினம். காலையில் கதிரவனின் பொற் கிரணங்கள் தாமரை மொட்டினை அரவணைக்கும்போது, தாமரை மலரும். ஒவ்வொரு ஊரிலும் தாமரைக் குளங்கள் அக்காலத்தில் அமைக்கப்பட்டன. தாமரை இல்லாத பொய்கைகள், மக்களால் ஒதுக்கப்பட்டன என்பதை, விவேக சிந்தாமணி பாடல் ஒன்று கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகிறது,

''சந்திரன் இல்லா வானம்
தாமரை இல்லாப் பொய்கை
....
தனமில்லா மங்கை போலாம்''

''மலர்களிலேயே அரசி தாமரை'' என்று எகிப்திய நாட்டறிஞர் இம் மலரைப் போற்றுகின்றூர்,

நீரிலும், சேற்றிலும் தாமரை வளரும். 'சேற்றிலே மலர்ந்த செந்தாமரை' என்று நாட்டில் கூறுவர். குளங்களிலும், ஓடைகளிலும், ஆறுகளின் மருங்குகளிலும் சதுப்புகளிலும் தாமரைக் கொடி வளரும். அதிக ஆழமில்லாத நீருக்கு அடியிலே, சேற்றிலே வேரூன்றி, ஊர்ந்து படரும் கொடியினம். தண்டிலே கிழங்கு வளரும். பலமான தண்டாகவும், பருமனுன தண்டாகவும் காட்சியளிக்கும் கிழங்கு மற்றவைபோல் மாவுச் சத்துடையது. தண்டிலிருந்து மிகப் பெரிய இலைகள் வளரும்.

இலையின் காம்பு நீளமாகிக் கொடி போல ஓடும். காம்பிலே முள் போன்ற அமைப்புகள் இருப்பதால் 'முளரி' என்ற பெயரும் தாமரைக்குண்டு. இலை பெரும்பாலும் வட்ட வடிவமுடையதாக இருக்கும். இலையைப் பறித்து கைகளில் வைத்துக் கொண்டால், வீரன் கையில் கேடயம் இருப்பதுபோல் தோன்றும். நீருக்கு மேல் 1 முதல் 2 அடி வரை உயரமாக நிற்கும். பாத ரசத்தை தரையில் விட்டால் மணிபோல் உருளும். அதுபோல், தாமரை இலை மேல் தண்ணீர் விட்டால் முத்து மணிபோல் அவை உருளும். இலையின் மேல் உள்ள பசையுள்ள திரவமே இதற்குக் காரணம்.

தாமரை இரு வகையாகக் காணப்படுகிறது. வெண் தாமரை, செந்தாமரை, என அவற்றை அழைப்பர்.

''வெள்ளைத் தாமரை பூவினிலிருப்பாள்;
வீணை செய்யும் ஒலியில் இருப்பாள்''

என்ற பாடல், வெண்தாமரை கலைமகளின் இருப்பிடமாகும் என்றும், செந்தாமரையில் திருமகள் வாழ்வாள் என்றும் நம்பப்படுகிறது. இவையேயன்றி, நீலத் தாமரை, மஞ்சள் தாமரை ஆகியன இருக்கின்றன. அவை வழக்கில் அதிகம் காணப்படாமையால், பலர் அறிந்திலர் தாமரை இனத்தைச் சார்ந்த மற்றவை, ஓரிதழ்த்தாமரை, ஓரிலைத்தாமரை, ஆகாசத் தாமரை ஆகியன. இவற்றைப் பற்றி வாசகர்கள் ஏற்கனவே, 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' வரிசையில் படித்திருப்பர். இனி, 'தாமரையின்' மருத்துவப் பயனைக் காண்போம்.

பொது மருத்துவப் பயன்கள்

தாமரையின் இலை, தண்டு, பூ, விதை ஆகியன மருத்துவத்தில் மிகுந்த பயன் தருவதாகக் கருதப்படுகிறது. இதன் சுவை, துவர்ப்பும், இனிப்பும் உடையதாகும். குளிர்ச்சியைத் தரும். நெஞ்சில் சேரும் கோழையை அகற்றும். உடல் தாதுக்களில் காணப்படும் வெப்பத்தைத் தணிக்கும். உள்ளுறுப்புகளில் தோன்றும் அழற்சியைப் போக்கும். வைடமின் நிறைந்த டானிக்போல், உடலுக்கு வலிமை தரும். ஊட்டச் சத்தும் அளிக்கும்.

தாமரைப் பூவின் பயன்

வெண் தாமரைப் பூ இருதயத்திற்கும், மூளைக்கும் மிக நல்ல மருந்தாகும். செந்தாமரைப் பூ மூலச் சூட்டைத் தணிக்கும். தாமரை மலரில் உள்ள தேன் செந்தூரங்களுக்கு மிகச் சிறந்த அனுபானமாகும். தாமரைத் தேன் அருந்தி வர, உடல் அழகு பெறும். கண் நோய்கள் வாராது. வெண் தாமரை மலருடன் பசும் பால் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர உடல் கல்பமாகும். கண்களில் காணும் எரிச்சல், காய்ச்சல், தாகம் ஆகியவற்றை, தாமரை மலர் சேர்ந்த குடிநீர் போக்கும்.

ஈரல் நோய்க்கு

சாராயம், மது, மற்றும் தீவிரமான மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு, ஈரல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வெண் தாமரை பூவை குடிநீர் செய்து சாப்பிட்டு வர, ஈரலில் தங்கும் வெப்பம் அகன்று, உட் சூடும், குறைந்து ஈரல் பலப் படும்.

பூவின் சாற்றை காலையில் 1 அவுன்ஸ் வீதம் குடித்து வர, இதய பலவீனம், ஈரல் கோளாறு, அசீரணத்தால் வரும் பேதி ஆகியன குணப் படும். பூவின் கஷாயம், பித்தத்தால் வரும் காய்ச்சலைக் கண்டிக்கும்.

தாமரைப் பூவை, தேன், பன்னீர், சர்க்கரை ஆகியனவற்றுடன் சேர்த்து மணப்பாகு செய்து தினம் 2 வேளை இரண்டு டீஸ் பூன் சாப்பிட்டு வர, இருமல், இரத்தப் போக்கு, சீதபேதி ஆகியன குணமாகும். இரத்த மூலம் உள்ளவர்கள் 20 நாட்கள் மாமிசம், புளி, காரம் நீக்கி தொடர்ந்து இந்த மணப்பாகுவைச் சாப்பிட்டு வர, இரத்த மூலம் குணமாகும்.

அடிக்கடி வலிப்பு நோய் காணும் குழந்தைகட்கு தாமரைப் பூ கியாழம், சங்களவு கொடுத்து வர, குணமாகும்.

'மகா ஏலாதி மாத்திரை' என்ற சித்த மருத்துவ முறையில் தாமரை மலரின் மகரந்தமும், தாமரை வளையம் ஆகியன சிறப்பான இடம் பெறுகிறது. தாமரை மலர் சேர்ந்த லேகியம், சூரணம் ஆகியன, காச நோயையும், மார்ச்சளியையும் குணமாக்கும்.

விதை

தாமரை வித்தினைப் பொடித்து தேன் கலந்து சாப்பிட உடலுக்குக் கல்பமாகும். நீண்ட நாள் வாழலாம் என்பர் சித்தர்கள். வாய் ருசி யின்மை, அயற்சி ஆகியன தாமரை வித்தால் போகும்.

மேக நோயால் பாதிக்கப்பட்டு, உடல் நலிந்தவர்கள் தாமரை வித்தைப் பயன்படுத்திப் பலன் பெறலாம். இதன் விதையை தேன் விட்டு அரைத்து நாக்கில் தடவி வர, வாந்தி நிற்கும்.

கிழங்கு

தாமரைப் பூவிற்கு அடுத்தபடி, தாமரைக் கிழங்கு மிகுந்த பயன் அளிக்கிறது. கண்களுக்கு ஒளி, தோலில் வரும் தவளைச் சொறி, வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியன நீங்கும்.

மேகப் புண்கள் ஆறிட

பல்வேறு பெண்டிரைச் சேர்ந்ததன் பலனே பரிசே மேக நோய் கள். இந்நோய்க்கு ஆங்கில மருத்துவத்தில் இன்றும் சரியான மருந்து கள் இல்லை. இந்நோயில் புண்கள் வந்து விட்டால், உடல் மிகவும் துன் புறும். இம் மேகப் புண்கள் தீர,

தாமரைக் கிழங்கு	100 கிராம்
பறங்கிச் சக்கை	30 கிராம்
காசிக்கட்டி	15 கிராம்

இவற்றைத் தூள் செய்து, வைத்துக்கொண்டு தினம் 1 வேளை, 1 டீஸ்பூன் எடுத்து வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்து வர, புண்கள் ஆறும்.

தாமரைக் கிழங்கு பல்வேறு தைலங்களில் சேர்க்கப்படுகிறது. தாமரைக் கிழங்கு சேர்ந்த தைலம், கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியையும் மண்டை வறட்சியையும் போக்கும்.

தாமரை இலை—சங்கு பஸ்பத்தை செய்வதற்குப் பெரிதும் சித்த மருத்துவர்களுக்கு உதவுகிறது.

வள்ளல் பெருமான், தாமரையின் மருத்துவப் பயனைக் கீழ்க்கண்ட பாடலில் நன்கு கூறுகின்றார்.

''பொற்பங் கயத்தின் புதுநறவுஞ்
சுத்த சலமும் புகல்கின்ற
வெற்பற் தாமர மதிமதுவும்
விளங்கும் பசுவின் தீம்பாலும்
நற்பஞ் சகமும் ஒன்றாகக் கலந்து
கலந்து மரண நவைதீர்க்குங்
கற்பங் கொடுத்தாய் நின்றனக்குக்
கைம்மா றேது கொடுப்பேனே.''

தாமரைப் பூ கண்களுக்கு குளிர்ச்சியையும், தாமரை வளையம் நஞ்சுகளை முறிக்கவும், தாமரையின் இதழ்கள் உடல் வசீகரத்தையும், தாமரையின் தாது மேகப் பிணிகளைப் போக்கவும், தாமரைக் கிழங்கு ஆண்மைச் சக்தி பெருக்கிற்கும். பயன்படும் என்று போற்றுகின்றார்.

தாமரை மலர் நிறைந்தது மருத நிலம். இந்நிலத்தில் வாழ்பவர்களுக்கு தாமரை மலர் தரும் தடுப்புச் சக்தியால், வாத, பித்த, கபப் பிணிகள் வாராது என்று சித்த மருத்துவ நூல் கூறுகிறது.

''மருதநிலம் நன்னீர் வளம்ஒன்றைக் கொண்டே
பொருதனில் மாறியநோய் போக்கும்--கருத நிலத்
தாறிரதஞ் சூழ அருந்தவரென்றார் பிணியெல்
லேறிரதஞ் கற்புவிக்கு மில்''

பத்ம ஆசனமும் உடல் நலமும்

எட்டுவித ஆசனங்களில் பத்மாசனம் என்பது எளிமையானது உடல் நலம் தருவது பத்மம் என்றால் 'தாமரை'. தாமரை தரும் அத்துணை

நற்பலனையும், பத்மாசனம் தரும் என்ற குறிப்பிற்காக, இப்பெயர் வைத்திருக்கக் கூடும். முறைப்படி செய்யும் பத்மாசனத்தால், உடலில் உள்ள தசைநார்கள் இறுகிச் செயல்படும். நரம்புகள் வலுப்பெறும். முதுகு வளையாமல் நிமிர்ந்து, தோள்கள் வலிமை பெற்று, கம்பன் கூறுவது போல்,

'தோள் கண்டார் தோளே கண்டார்'

என்ற வாக்கிற்கிணங்க, வனப்பு ஏற்படும். நோயற்ற நீண்ட வாழ்வு பெறலாம். தாமரை மலரைப் போலவே, தாமரை ஆசனமும் நல் வாழ்வுக்கு உகந்தது.

புராணம் தரும் சான்று

கௌதம முனிவரின் மனைவி மீது மோகம் கொண்டு, அடாது செய்த தேவ லோகத்து இந்திரனுக்குக் கிடைத்த தண்டனை, அனைவர்க்கும் தெரியும். அந்த தண்டனையிலிருந்து அவன் விடுதலைபெற உதவியது தமரை மலர் தான், என்று புராணங்கள் கூறும். அதுபோல், பூலோகத்து இந்திரர்கள் பிற பெண்டிரைச் சேர்ந்து பெற்ற மேகப் பிணிகளுக்கு, தாமரைக் கிழங்கு, மலரை நாடினால், மேகப் பிணிகள் .விலகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

அரவிந்தம், சூரிய நட்பு, கேகயம், புண்டரீகம், பதுமம், முளரி, முண்டகம், பங்கயம் எனப் பல்வேறு பெயர்களால் சமயம், தத்துவம், கவிதை, போன்ற துறைகளில் உள்ளவர்களால் போற்றப்படும் 'தாமரை', சித்த மருத்துவர்களால் அதன் மருத்துவப் பயன் கருதி போற்றப்படுகின்றது.

''ஈரலைப் பற்றமிக ஏறுகின்ற வெப்பமும் போய்
கோர மருந்தின் கொடுமையிலும்--பாருலகில்
தண்டா மணத்தையுள்ள தாழ்குழலே ! காந்தல்விடும்
வெண்டா மரைப் பூவால் விள்.'' (அ. கு.)

மூலிகைமணி வாசகர்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டியவை

(உடல் சக்திக்கும் - வளர்ச்சிக்கும் உகந்தது)

1	அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம்	ரூ.	10—00
2	மகா மூலிகை எண்ணெய் (கால் ஆணி, மேகநோய்கள், சர்ம நோய்கள் தீர)	ரூ.	30—00
4	வாய்வுச் சூரணம் (வயிற்றுக்கோளாறு—வாய்வுப் பிடிப்புகள்)	ரூ.	5—00
5	முசுமுசுக்கைத் தைலம் (ஆஸ்தமா - பீனிச நோயாளிகட்கு)	ரூ.	5—00
6	அவுரி தலைமுடித் தைலம் (தினசரி உபயோகத்திற்கு முடி கொட்டுவது நிற்கவும்... வளரவும்)	ரூ.	10—00
7	மூலிகை ஸ்நானப் பொடி	ரூ.	2—00
8	தூதுவளை சூரணம் (சளி நீங்கிட)	ரூ	3—00
9	கருவேலன்பட்டை பல்பொடி	ரூ.	1—00

(தேவையான மருந்துடன் அஞ்சல் செலவு ... ரூ. 3—00 சேர்த்து,

ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R. M, P.

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை-600017.

[என்ற முகவரிக்கு *M. O.* அனுப்பி பெறலாம்]

பொருள்களின் குண விளக்கம்

[தெளிவுரை]

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

(சித்த மருத்துவ முறைப்படி)

ஏரி நீர் சுனை நீர் இவைகளின் குணம்

'' ஏரிசலம் வாதமிகுமதுவே துவர்பாருங்
கூரியதோர் கற்சுனை நீர் கூறுங்காற்—சீரியதோர்
வாதமொருபித்தசமமும் வைத்தொருநாட் பின்னுண்ணில்
சீதமில்லை உட்டினமாஞ் செப்பு ''

(க - து) துவர்ப்புச் சுவையுடைய ஏரி சலமானது, வாயுவை விருத்தி செய்யும். கற்சுனைநீர் வாத பித்த தோஷமாம், அதை யொருநாள் வைத்திருந்து மறுநாளருந்த குளிர்ச்சி நீங்கி உஷ்ணமுண்டாகும்.

ஓடை நீரின் குணம்

'' ஓடைதருசலம் யுண்ணவதி தாகமுமாம்
மேடை யெனத்தோட் பலனு மெத்தா—மோடைமலர்க்
கண்ணு யதுவரிப்புங் காணு மதுரமுமாம்
எந்நாளும் பாரிலியம்பு.''

(க - து) மலரையொத்த கண்களையுடைய பெண்ணே துவர்ப்பும் மதுரமும் உள்ள ஓடை நீர் குடிப்பவர்களுக்கு, தாகமும் புஜபலமும் உண்டாகும்.

கிணற்று நீரின் குணம்

'' ஆசாரக் கூபத் தறலா லதிதாகம்
விசாகச் சூடுபசி மெய்காந்தன் - மாகுலை
மெய்யுள்வலி இசைதுளைப்பு விழ்மயக்கஞ் சோபைபித்தம்
பையுவரும் மீளையைப் பார்.''

(க - து) குற்றமில்லாத கிணற்றுநீரில் மிகுதாகம் உஷ்ணம் தீபனம் தேகஅழற்சி, சூலை உடம்பின் உட்கடுப்பு இடுப்புக் குடைச்சல் மயக்கம், வீக்கம், பித்ததோஷம் சுவாசம் ஆகிய இவைகள் உண்டாகுமாம் !

சுனை நீரின் குணம்

'' சுனைப்புனலைத் துய்த்தார்குஞ் சூழ்ந்ததிற் றேய்ந்தார்க்குச்
சுனைப்புறுசீ தச்சுரமுகங் காணும்—வினைக்குரிய
வாதமுறு மத்தால் வருமே நடுக்கலின்னும்
ஓதுபித்த கோபமு மாமுன்,''

(க - து) சுனைத்தண்ணீரை யுண்டவர்க்கும், அதில் நீராடியவரும் இருமலோடு கூடிய சீதச்சுரம் வாத கோபம் கபவாத நோய், பைத்திய குற்றமுண்டாகும்.

ஊற்று நீரின் குணம்

'' ஊற்றுசலம் பித்தமொழிக்கும் மினிப்பாகும்
ஆற்றிவிடுந் தாகத்தை யப்பொழுதே கூற்றுவிழிக்
கொம்பரிடையாய் குணுகுணங்களை தெளிவாய்
நம்பி யுலகோரறிய காட்டு.

(க - து) இனிப்பு பொருந்திய ஊற்று நீரானது மிகுந்த பித்தத்தையும் உடனே சாந்தி செய்யுமென்க.

பாறை நீரின் குணம்

'' பாறை மீதூறுகின்ற பானியந் தன்னையுண்ணி
வேறுமுடல மெல்லா மீறிப்பே - வீறுகின்ற
வாத கோபத்துடனே மாருச் சுரமுமெழும்
ஒத சலத்துண்டா முவர்ப்பு.''

(க - து) சாப்பாட்டில் உவர்ப்பைத் தருகின்ற பாறை நீரினல் உடம்பு சில்லிடம், வாததோடமும், தீராதசுரமும் உண்டாகும்.

சுக்கான்பாறை நீரின் குணம்

'' நீர் கடுப்பொடு நெஞ்சினிற் கபக்கட்டு
பார்க்கிற் பித்தம் பலபிணி சூழ்வதாந்
தீர்க்க தாயுவைத் தீர்த்திடுஞ் சிந்தை நோய்
தாக்குஞ் சுக்கான் றனி பாறைத் தோயமே.''

(க - து) சுக்கான்பாறை நீர் மூத்திரக் கடுப்பு, நெஞ்சிற் கபக்கட்டு' பித்தாதிக்கம் கபத்தை பற்றிய நோய்கள், மனோவியாதி ஆகியவைகளை உண்டாக்கும் ஆனாலும் மகாவாத நோயைப் போக்கும்.

கரும்பாறை நீரின் குணம்

"கரும்பாறைத்தண்ணீர் கன சோபை வாந்தி
பெரும்பாடு பித்தசுரம் பீடை,—யருந்தன
நீர்கடுப்பு தாகமிவை நீக்கிவித்தை புத்தியழ
கேற்கவளர் பிக்குமெய்யே யெண்."

(க - து) கரும்பாறை நீரானது வீக்கம், வாந்தி, சுரோசிக நோய் பித்தசுரம், மயக்கம், மூத்திரக் கடுப்பு, தாகம் ஆகிய இவைகளை நீக்கும். விரியம், புத்தி, அழகு ஆகிய இவற்றைத் தரும்.

அருவி நீரின் குணம்

"அருவிநீர் மேக மகற்றும் கபத்தை
வருவிக்கும் ரத்தபித்த மாற்றும்—பெருமிதமாம்
வேலையுலகின் மிகுந்த பல முண்டாக்கும்
சோலை மலர் முகத்தாய் காண்."

(க - து) தாமரையை நிகர்த்த முகத்தையுடைய பெண்ணே மலை யருவிநீர், பிரமேகத்தையும் ரத்த பித்தத்தையும், நீக்கும். சிலேத்து நோய்களையும் தேகபலத்தையுமுண்டாக்கும்.

அடவிநீரின் குணம்

"அடவிப் புனலாலதி சீதாதிக்கம்
உடலிற் களப்பிளைப்பு முண்டாம்—உடல் வயிறு
நாவில் விடம் வெதும்பு கண்ணும் தலைப்பாரந்
தலையிலைடைச் சுரமாந்தேர்."

(க - து) கான்யாற்று நீரைக் குடிப்பவர்க்கு அதிசீதளம் தேகம் பாரிப்பு, இளைப்பு, சரீரம், வயிறு, நாபி, இவ்விடங்களில் வெப்பம், தலைக்கனம், வலிய விஷம் இவைகள் உண்டாகும்.

சிவந்த நீரின் குணம்

"காச பித்தத்தாற் க ந்தியு மே றிடும்
ஊச லுட்டின முட்சுரங் காந்தலாம்
நாச தாதுவு நண் ணிடு ன்றுரை
வாச மிற்சிவப்பாம் புனல் வண்மையே."

(க - து) சிவந்தநிறத்தண்ணீரால் இருமலால் பிறந்த பித்தஉஷ்ணம் விலகும். சுரமும் எரிவும் விந்து நஷ்டமும் உண்டாகும்.

கருத்த நிற நீரின் குணம்

" கருத்த நீர் வாந்திகரப்பான் வெப்பு காந்தல்
இறுத்த நெஞ்சுச்சுட்டிரும் யீளை—மறைப்பில்சுர
நீக்கரிய நெஞ்செரிப்பு நீள்தோஷந் தாகந்தளிர்
போக்குமன வங்கொடுக்கும் போற்று."

(க - து) கருமை நிறத்தண்ணீர் - வாந்தி, கரப்பான், உஷ்ணம், யெரிவு, மார்பு சளி, காசம், சுவாசம், விடாச்சுரம், புளித்த ஏப்பம், சகலதோஷம், தாகம், நடுக்கல் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும். பசியைத் தரும்.

வயல் நீரின் குணம்

" மேகம் போந் தாகம் போம் வெட்டையுடனே சுரம்போந்
தேகங் குளிர்ச்சியுற்றுத் தேறுங்காண்—சோகமெல்லா
மாறு மிரத்தமுய மாறுநோய் கோபமிகு
மாறும் வயற்புனற் குரை."

(க - து) நெற்கழனிகளிலிருக்கும் தண்ணீரால் பிரமேக விதாகம் வெள்ளைசுரம் மூர்ச்சை ரத்தகாசம் சுரவேகம் ஆகிய இவைகள் நீங்கும். சப்த தாதுக்களும் குளிர்ச்சியடைந்து உடல் பலம் மிகும்.

நண்டுக்குழி நீரின் குணம்

" வாந்தியறுந் தாகமது வாருத விக்கலறும்
காந்த லெரிவுங் கடிதேகுந்—தோய்ந்து வருங்
கண்டுக்குயர்ந்த கனிமொழியே பண்ணுளு
நண்டுக்குழி நீரை நாடு."

(க - து) கற்கண்டினுமினிய மொழியையுடைய பெண்ணே வயல்களி லிருக்கின்ற நண்டுக்குழி நீரினால், வமனம் விதாகம் நீங்காத விக்கல் தேக வெப்பம் எரிவு ஆகிய இவை போம்.

பாசி நீர் முதலிய பல நீர் குணம்

" பாசித்தண்ணீர் நோயாக்கும் பாசத்தவோமைத் தெளிவூரல்
நேசித்திட வேபிணியில்லை நிலைநீர்க்குண்டாங் குடல்வாதம்
மாசித்தண்ணீர் பித்தகற்றும் வளர்ந்தகுஞ் சரத்தைச்சர கூறல்
தேசத்தண்ணீர் குறைந்தன்னைத் தெளியச்சொன்னேன்
திண்ணமிதே."

(க - து) வழுவழுத்த பாசிநீர் பல பிணிகளை உண்டாக்கும் ஊற் றுள்ள ஓடை நீரால் எல்லா நோய்களும் நீங்கும். கட்டுக்கடை நீரால் குடல்வாதம் பிறக்கும். பவி மாசு படிந்த நீரானது பித்த கோபத்தை விலக்கும். சுராதிக்கத்தை செய்துவிடும்.

நாட்டுப்புற இலக்கியத்தில் மருத்துவம்

சு. சண்முகசுந்தரம் எம். ஏ.,

ஆய்வாளர், சென்னைப் பல்கலைக் கழகம்
சேப்பாக்கம், சென்னை - 600 005.

'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்பது பழமொழியாக இருக்கலாம். ஆனால் செல்வம் உள்ள வாழ்வாக இருந்தாலும் கூட நோய்களும் நிறைந்து விடுகின்றன. 'நோய்க்கு இடங்கொடேல்' என்று பழமொழிகள் எச்சரித்தாலும் கூட நோய்கள் நம்முன் தாமாக இடம் பிடித்து விடுகின்றன, இவ்வாறு பிடித்து – பிணித்து வருகின்ற நோய்களுக்கு நாட்டுப்புற மக்கள் எவ்வாறு மருத்துவம் செய்து கொள்கிறார்கள் என்று கண்டு கொள்வது அவசியமாக விளங்கும்.

நாட்டுப்புறத்து மக்கள் இன்றைய விஞ்ஞான மருத்துவத்தின் பயனை அதிகம் துய்க்கவில்லை--துய்க்க முடியவில்லை. என்றாலும் கூட அவர்கள் தங்களுக்கென்று சில மருத்துவ முறைகளைக் கைகொள்ளுகின்றனர். நோயாளிகள் என்றைக்கும் இருக்கிறார்கள். மருத்துவமும் என்றைக்கும் இருக்கும். நாட்டுப்புற மக்கள் தங்களின் வாய்மொழிப் பாடல்களான நாட்டுப் பாடல்களில், நோய்களையும் மருத்துவத்தையும் பற்றி என்னென்ன கூறுகின்றனர் என்பதைப் பற்றிய கண்ணோட்டமே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

நாட்டுப்புறப் பாடல்களில்

1. காய்ச்சல்

நாட்டுப்புறத்து மக்கள் காய்ச்சலால் அவதியுறும்போது சீமைச் சாராயம், கொய்னா போன்றவற்றை உட்கொள்ளுகின்றனர். இவ்விரண்டும் மக்களின் காய்ச்சலைத் தீர்க்கின்றன.

"சீக்குக் காரருக்கு ஏலேலோ
சீமைச் சாராயம் ஐலசா
சீ சாவிலே ஏலேலோ
தந்திடுவார் ஐலசா" (மலையருவி.)

"காட்டுக்குப் போகாத ஏலேலோ
காய்ச்சல் காரருக்கு ஐலசா
கொடுத்திடுவார் ஏலேலோ
கொய்னாத்தானும் ஐலசா (மலையருவி.)

என்ற பாடல்கள் காய்ச்சல் காரருக்கு கொடுக்கப்பட வேண்டிய மருந்து

களாக சீமைச் சாராயத்தையும் கொய்னவையும் குறிப்பிடுகின்றது.

மண்டையிடி 2.

பொறுக்க முடியாத வேதனைக்குள் மண்டையிடியும் ஒன்ருகும். ஒரு தாய் தன் தாலாட்டுப் பாடலில் தன் குழந்தைக்கு மண்டையிடி இருக்கு, மன்ருல் மருந்து தருகிறேன் என்று பாடுகிருள்.

'' மண்டையடி பொறுக்கலையோ—கண்ணே உனக்கு
மருந்தரைத்துப் போடட்டுமா ?
கோரோசனை கொடுக்கட்டுமா—கண்ணே உனக்கு
குருமாத்திரை கொடுக்கட்டுமா ?''

என்று பாடுவதால், மண்டையடிக்கு கோரோசனையும் குரு மாத்திரையும் கொடுத்து வருவது தெரிகின்றது.

'' மண்டையடித் தைலங்கூட—கண்ணே உனக்கு
மாமன்வாங்கி வாராறு
தொந்தரவு செய்யாமே—கண்மணியே
தொட்டிலிலே தூங்கிடம்மா ''

என்ற தாலாட்டில் மாமன் குழந்தைக்காக மண்டையடித் தைலமாக 'நீலகிரித் தைலம்' வாங்கி வருவான் என்ற குறிப்பு தோன்றுகிறது.

உடம்பு வலி 3.

ஒரு தாய் தாலாட்டும்போது, தன் குழந்தைக்கு உடம்பு வலி ஏற்படும்போது என்னென்ன மருத்துவம் செய்யலாம் என்ற விளக்கம் இருக்கிறது. உடம்பு வலிக்கு ஒத்தடம் சிறந்த மருந்து.

'' உடம்பெல்லாம் நோகுதம்மா—கண்ணே உனக்கு
ஒத்தடம் நான் கொடுக்கட்டுமா ?
ஏலமும் இஞ்சிச் சாறும்—கண்ணே உனக்கு
எட்டுச் சொட்டு கொடுக்கட்டுமா ?''

என்று அவள் தாலாட்டும்போது--உடம்பு வலிக்கு ஒத்தடமும், கசாயமும் சிறந்த மருந்தாகின்றன. இந்தக் கசாயம் ஏலம், இஞ்சிச் சாறு ஆகிய வற்ருல் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இக்கசாயத்தைக் குழந்தைகளுக்கு எட்டுச் சொட்டுகள் அளித்தால் போதும் என்ற செய்தியும் உள்ளது.

கை கால் வீக்கம் 4.

குழந்தைகளுக்குக் கையும் காலும் வீங்கி விட்டதென்ருல் அதற்கு மருந்தாக கனி எண்ணெயைப் பயன்படுத்துவர். இவ்வெண்ணெய்,

வசம்பு, மூக்கிரட்டை வேர், ஆமணக் கண்ணெய் ஆகியவற்ருல் தயாரிக் கப்படுகிறது. இவ்வெண் ணயைக் குழந்தைகட்குக் கொடுத்தால் கைகால் வீக்கம் குறைந்து விடுகின்றது, ஒரு தாலாட்டானது,

'' கைகாலு வீக்கத்துக்கு—கண்ணே உனக்கு
கணெ எண்ணெய் வாங்கித்தாரேன்
மலேபோலே வந்தாலும்—கண்மணியே
பனிபோல விலகிடும்மா
அம்மா வாசி போயிருக்கக்—கண்ணே நீ
அஞ்ச வேண்டாம் ஒண்ணுக்குமே.''

என்று மருத்துவம் சொல்கின்றது. அமாவாசை நேரத்தில் உடம்பின் வீக்கம் அதிகப்படுவதுண்டு. அமாவாசை கழிந்து விட்டதால் கவலேப் படவேண்டாம் என்று இப்பாடல் தேற்றுகிறது. இது ஒரு மூட நம்பிக்கை யல்ல--அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மைதான். கோள் களுக்கும் நோய்களுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு.

வயிற்றுளேச்சல் 5.

வயிற்றுளேச்சல் என்பது வயிறு சம்பந்தமான நோய். இதை வயிற்று உளேச்சல் என்றும் கூறுவர். இதனுல் மலம் நீர்வடிவில் அடிக் கடி வெளியாகிக் கொண்டிருக்கும். இதை நிறுத்திட ஒரு தாலாட்டு மருத்துவம் சொல்லும்போது,

'' வயிற்றுளேச்சல் மிஞ்சிப் போய்க்—கண்ணேஉனக்கு
வயிற்றுவலி வந்திடுச்சா ?
வெற்றிலேயும் உப்பும் வச்சுக்—கண்மணியே
வெறும் வயிற்றில் தின்னுடம்மா''

என்று கூறுகிறது. அதாவது வயிற்றுளேச்சல் அதிகமாகி வயிற்று வலி யாக மாறும்போது, வெற்றிலேயையும் உப்பையும் சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் தின்று விட்டால் போதும். உடனே வயிற்றுளேச்சல் நின்று விடும்.

குடலேற்றம் 6.

குழந்தைகளுக்குக் குடலேற்றம் ஏற்படுவதுண்டு, அசிரத்தை யாகக் குழந்தைகளேத் தலேகீழாகத் தூக்கிஞல் குடல் ஏறிவிடுகிறது. இதற்கு மருத்துவம் செய்ய கிராமங்களில் மருத்துவச்சிகள் இருந்து குடல் தட்டுவது உண்டு இச்செய்தியை ஒரு தாலாட்டு,

''குடலேற்றம் என்றிட்டாலும்—கண்ணே கறுப்பி
குடல் தட்டுவாள் பயப்படாதே''

என்று தெரிவிக்கிறது. கறுப்பி என்பது அந்த மருத்துவச்சியின் பெய ராகும்.

தொண்டை வலி 7.

தொண்டையில் வலி எடுக்குமானல் அதை நீக்கிட சாராயத்தை மருந்தாகக் கொள்வது வழக்கம். இதை ஒரு கும்மிப்பாடல்.

''கொண்டவனை அடிக்கிறப் பெண்டுகளா—உங்கள்
தொண்டைக்கு என்னல்கடி கம்மலு
தொண்டை வலிக்குச் சாராயம்—அந்தத்
தொடை வலிக்கு வெந்நீரு''

என்று கூறுகிறது. தொண்டை வலிக்குச் சாராயம் மருந்தாகுவதுபோல தொடை வலிக்கு வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுப்பார்கள்.

ஒத்தடங்கள் 8.

உடம்பு வலிக்கு ஒத்தடம் கொடுப்பதுண்டு. இதில் எத்தனை வகை ஒத்தடங்கள் இருக்கின்றன என்பதை ஒரு தாலாட்டு விளக்கும் போது,

''எண்ணெயிலே ஒத்தடமும்—கண்ணே
வெந்நீரில் ஒத்தடமும்
இன்னம் வேற ஒத்தடமும்—கண்ணே
எனக்குக் கொடுக்கத் தாதிவேறே''

என்று விளம்புகின்றது. எண்ணெயாலும், வெந்நீராலும் கொடுப்பர். இங்கே தாதி என்பது 'நர்ஸை' குறிக்கும்.

இவ்வாறு நாட்டுப்புறங்களில் உள்ள மருத்துவ முறைகளை நாட்டுப் புற இலக்கியங்களான பாடல்கள் விளக்குகின்றன.

[திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் வழங்கி வரும் நாட்டுப்புறப் பாடல்களைப் பற்றி, சென்னைப் பல்கலைக் கழகத் தமிழ்த் துறையில், பேராசிரியர் டாக்டர் ந. சஞ்சீவி அவர்களின் மேற்பார்வையில், இக்கட்டுரையாளர் ஆய்வு செய்து வருகிறார். 'நாட்டுப்புற இயல்'--என்ற அறிமுக நூலும், எழுதி வெளியிட்டுள்ளார். மறைந்து வரும் நாட்டுப் பாடல்களை ஏட்டில் பதிப்பிப்பதிலும், அவற்றை ஆய்வு செய்வதிலும் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்ட இவ் விளைஞரின் பணிகள் பாராட்டுக்குரியதே. 'நாட்டுப்புற இயல்' என்னும் இவர் நூலினை வாங்கிப் படித்தால், நாட்டுப்புறத்தினை நேரில் கண்டு வந்ததுபோல் இருக்கும்.]

விலை ரூ. 7-00, வாங்கிப் படிக்க விரும்புவோர், ரூ. 7-00 மட்டும், இந்த முகவரிக்கு பண விடை மூலம் அனுப்பிப் பெறலாம்.

திரு. சு, சண்முகசுந்தரம், எம்.ஏ.,
ஆய்வாளர் தமிழ்த் துறை,
சென்னைப் பல்கலைக் கழகம், சென்னை - 5

மாரடைப்பு வராமல் தடுப்பது எப்படி ?

டாக்டர் கே. தாமரை, எம்.பி., பி.எஸ்.

ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் 75% மக்கள் மாரடைப்பினுல் தான் இறக்கிருர்கள். அவர் சிறு வயதிலிருந்தே உணவு முறையில் ஒழுங்கைக் கடைப்பிடித்து வந்தால் பின்னுல் மாரடைப்பால் துன்புற வேண்டியதில்லே.

"அற்ருல் அளவறிந்து உண்க; அ∴து உடம்பு
பெற்ருன் நெடிதுஉய்க்கும் ஆறு."

என்கிருர் வள்ளுவர்.

மாரடைப்பு என்ருல் என்ன ?

உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்திற்கும் இதயம் சுருங்கி விரிந்து இரத்தத்தை அனுப்புகிறது. மகாதமனி (Arota) என்ற உடலிலேயே மிகப் பெரிய இரத்தக் குழாய் வழியாக இதயத்திலிருந்து உடலெங்கும் இரத்தம் எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. ஓயாமல் வேலே செய்யும் இதயத்திற்கும் சக்தி தரப் பிராணவாயுவும் சக்திகளும் வேண்டுமல்லவா ? அச்சக்தியை மகாதமனி தொடங்கும் இடத்தில் கொரோனரி தமனி என்ற இரத்தக் குழாய் வழியாக வரும் சுத்த இரத்தம் அளிக்கின்றது. அந்தக் கொரோனரி தமனியிலோ அதன் கிளேகளிலோ இரத்தம் பாயாமல் ஏதேனும் அடைத்துக் கொள்ளுதல் அல்லது அந்தத் தமனியே சுருங்கிக் கொள்ளுதல் தாங்க முடியாத நெஞ்சு வலியையும், இரத்தம் பாயாத பாகங்களில் சேதத்தையும் உண்டாக்குகின்றது. இதற்குத்தான் மாரடைப்பு என்று பெயர்.

கொரோனரி தமனி அடைத்துக் கொள்வதற்கான முதன்மையான காரணங்கள் :

1. இரத்தம் உறைந்து போய் உண்டான கட்டிகள் (Thrombus) கொரோனரி தமனியின் விட்டத்தைவிடப் பெரிதாக இருந்தால் அடைத்

துக்கொள்ளும், இதற்கு இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து அதிகரித்தல் காரணமாகும்.

2. மேக நோய் (Syphilis) கொரோனரி தமனி புறப்படும் இடத்தில் சிதைவுகளை உண்டாக்குகிறது. மேலும் மகாதமனியின் வால்வுகளையே சிதைத்து விடுகிறது.

3. அதிகமான இரத்தச் சோகையினுல் இதயத்திற்குப் போதிய பிராணவாயு கிடைக்காமல் போய்விடுகிறது.

4. முதுமை: மூப்பினுல் இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்குகின்றன. கொரோனரி தமனியும், சுருங்குகின்றது. முதியவர்கள் இதயம் அதிக வேகத்துடன் துடிக்கத் தொடங்கினுல் கொரோனரி தமனி தரும் இரத்தம் போதாது. எனவே, கோபம் துயரம் ஆகிய இவ்வுணர்ச்சி வேகத்தால், இதயம் துடிப்பது அதிகமானுல் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது.

பெண்களின் கொரோனரி தமனிகள் ஆண்களின் தமனியைவிட விரிவானவை. எனவே ஆண்களுக்குத்தான் மாரடைப்பு அதிகம் ஏற்படுகிறது.

மாரடைப்பு என்று கண்டு கொள்வது எப்படி ?

நெஞ்சின் நடுப் பகுதியில் அல்லது இடப்பக்கத்தில் யாராவது உட்கார்ந்து அமுக்குவது போன்று தாங்க முடியாத வலி உண்டாகும். மூச்சு விடத் திணறும்; சில வேளைகளில் வலி இடக்கை விரல்நுனி வரை அல்லது முதுகு வரை கூடப் பரவும். ஒரேயடியாக வியர்த்து ஊற்றும்; இந் நிலை அரை மணி நேரம் இருக்கும்; இரத்த ஓட்டம் குறைந்து உடல் சில்லிட்டுப் போகும்; முகம் வெளுக்கும்; இரத்த அழுத்தம் குறையும்; மயக்கம் ஏற்படும்; சிறுநீர் சுரப்பதும் குறையும். அரைமணி நேரத்திற்குள் இயற்கைச் சக்தியால் கொரோனரி தமனி விரிந்து கொள்வதாலோ, சிறுசிறு தந்துகிக் குழாய்கள் மற்ற கிளைத் தமனிகளோடு இணைப்புக்கள் ஏற்படுத்தி இரத்தம் பாய்வதாலோ சிதைவுகள் சீர்திருத்தம் பெற்று வலி குறையும். இத்தகைய தடுப்புகள் இயற்கையில் ஏற்படாவிட்டால் அக்கணமே உயிரிழக்க வேண்டியிருக்கும்.

மாரடைப்பின் விளைவுகள் :

இதய வீக்கம் (Cardiac hypertrophy) இதயத்தின் வேலை செய்யும் சக்தி குறைந்து இதயம் வீங்குகிறது. எனவே மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும். இரத்தம் உடல் உறுப்புகளுக்குப் பாய்வது குறையும்.

கொஞ்சம் வேலை செய்தாலும் தாங்காமல் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு உயிருக்குக் கேடு தரும். கால்கள் வீங்கத் தொடங்கும்.

2. ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்புகள் உண்டாகும். நாடித் துடிப்பு எண்ணிக்கை குறையும்.

3. இதயத்தின் சுவர் அறுந்து போகலாம். அல்லது இதய வால்வுகளைச் சுவரோடு இணைக்கும் பேப்பிலரி தசைகள் [Papillary muscles] அறுபட்டு இதய வீக்கம் உண்டாகலாம்.

4. இதயத்தில் உண்டான அழிவுகள் கட்டிகளாய் மாறி [Thrombus] மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களை அடைத்துப் பக்க வாதம் [Hermiplega] ஏற்படலாம். அல்லது சிறு இரத்தக் குழாய்கள் அடைபட்டுப் பச்சை வாதங்கள்]Paralysis] உண்டாகலாம்.

மாரடைப்பு வராமல் எப்படித் தடுப்பது ?

40 வயதுக்கு மேல் லேசான நெஞ்சு வலி வந்தாலும் எலெக்ட்ரோ கார்டியோகிராம் உண்மையான மாரடைப்பை உணர்ந்து கொள்ளலாம். சாதாரண தசை வலி வாய்வு பிடிப்புகள் வயிற்று வலி போன்றவை கூட நெஞ்சில் வலியை ஏற்படுத்தும். எனவே 40 வயதிற்கு மேல் E.C.G. [எலெக்ட்ரோ கார்டியோ கிராம்] எடுத்துப் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.

இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சக்தி அதிகரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனுல் இரத்தக் குழாயை அடைக்கும் இரத்தம் உறைந்த கட்டிகள் [Thrombus] உண்டாகாமல் காக்கலாம். மதிய உணவு தடபுடலாகச் சாப்பிட்டதும் உடனே படுத்து உறங்கக் கூடாது. அப்போது இரத்த ஓட்டம் மெதுவாகச் செல்லும். அதுவும் அந்த அடைக்கும் கட்டிகள் உண்டாகக் காரணமாகும். குளிர் காலத்தில் குளிர்ந்த நீரில் குளித்தல் ஆகாது. குளிர் இரத்தக் குழாய்களைச் சுருங்கச் செய்யும்.

அதிக கோபம், அதிக துக்கம், அதிர்ச்சிகள் இவற்றுல் தாக்கப் படக்கூடாது. எதையும் தாங்கும் இதயம் வேண்டும். எனவே தினமும் அதிகநேரம் இறைவனைச் சிந்தனை செய்வதும் பக்திப் படல்களைப் பாடுவதும் கேட்பதும் நல்லது.

புகைப்பிடித்தல், புகையிலைபோடுதல் அறவே ஆகாது. புகையிலையில் இருக்கும் நிகோடின் (Nicotin) என்ற நச்சுப்பொருள் திராம்பஸ் (Thrombus) உண்டாகக் காரணமாக இருக்கிறது.

ஒழுக்கம் கண்டிப்பாக வேண்டும். பரத்தையர்களிடமிருந்து மேக நோயை வாங்கிவந்தால் உறுதியாக உயிர் பரலோகத்திற்கு பறந்துவிடும்

ஒழுக்கம் நிறைந்தவர்களாயும் பக்தியுடையவராகவும் இருந்தாலும் ஒழுங்காக உணவுண்ணுது சோகைக்கு ஆளானவர்களுக்கும் மாரடைப்பு,எளிதில் ஏற்படும்.

இரும்பு சக்தி குறைதல், வைட்டமின் B_2, B_{12}, குறைதல், வைட்டமின் C குறைதல், வயிற்றில் பூச்சிக்கள் இரத்தத்தை உறிஞ்சுதல். இவையெல்லாம் இரத்த சோகைக்குக் காரணங்கள். நல்ல காய்கறிகள், கீரை வகைகள் பழங்கள், பால் .முட்டை இவற்றைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் சோகை வராமல் தடுக்கலாம்.

வயிற்றில் பூச்சிக்கள் வராமல் தூய்மையாகச் சமைத்து உண்ணுதல் வேண்டும். பூச்சிக்கள் இருப்பின் மருத்துவரின் அறிவுரையின்படி அதனை நீக்கிக்கொள்ளுதல் வேண்டும். உட்கார்ந்த இடத்திலேயே வேலை செய்யாது வெறும் வீணராய் உடம்பை வளர்ப்பதுங் கூடாது. மூட்டை தூக்குதல், கைவண்டி இழுத்தல், மாடிப்படிக்கட்டுகளில் ஓயாது ஏறி இறங்குதல், போன்ற கடின வேலைகளும் கூடாது. ஒருதடவை மாரடைப்பு வந்து விட்டால் பிறகு வேலை செய்வதைக் கட்டாயம் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிக நடமாட்டம் அதிர்ச்சி கூடவே கூடாது.

கவிமணி தேசிக விநாயகம் பிள்ளையவர்கள்.

தூயகாற்றும் நல்லுணவும் சுண்டப் பசித்தபின் உணவும்
நோயை ஒட்டிவிடுமப்பா நூறு வயது தருமப்பா !
காலை மாலை உலவி நிதம் காற்று வாங்கி வருவோரின்
காலைத் தொட்டுக் கும்பிட்டுக் காலன் ஓடிப் போவானே !

என்று பாடுகிருர்.

ஒழுக்கத்துடனும் எதையும் தாங்கும் இதயத்துடனும், நல்ல சத்தான உணவுகளை உண்டு (மருத்துவருக்குத் தரும் பணத்தைக் கீரைக்கும் பாலுக்கும் தரலாமே) அமைதியுடன் இயற்கை யெழிலைச் சுவைத்து நாம் நோயற்ற வாழ்வு வாழ்ந்து குறைவற்ற செல்வத்தைப் பெறலாம். அதனுல் மாரடைப்பு வரும் வழியை அடைத்து விடலாமே !

நன்றி, கலைக்கதிர்.

மூலிகை அகராதி

(முன் மாதத் தொடர்ச்சி)

'சிறுநாகப் பூ'

வே. பெயர்: நாகபுட்பம் நாகேசுரம், நாகம், கேசாம், காஞ்சனம், சாம்வேயகம், கனகம், ஆடகம், ஏமம. ஆங்கிலம், மெசுவா பெர்ரா; தெலுங்கு: நாககேசரா; மலையாளம்: நாகப்பூவு; கன்னடம்: நாககேசா, சமஸ்கிருதம்: நாககேசரா; இந்தி: நாக்கேசர்.

விபரம்: இந்த மூலிகை இமயமலை முதல், அஸ்ஸாம், பர்மா, தென்னிந்திய மேற்குத் தொடர்ச்சி மலை முதலிய இடங்களில் பயிராகிறது. இதை சுலபமாக நாட்டு மருந்து கடையில் காசு கொடுத்து வாங்கிவிடலாம். மருத்துவத்தில் பல சித்த மருத்துவ முறைகளில் உபசரக்காக சேரக் கூடியது. அதுபோலவே இதர முறைகளால் ஆயுர்வேதம், யூனானி, ஆங்கில மருத்துவங்களிலும் சேரக் கூடிய மூலிகையாகும்.

உபயோக உறுப்புகள்

இலை, மொக்கு, பூ-விதை, வேர், பட்டை. யாவும், சுவை: சிறு கைப்பு, கார்ப்பு, வீர்யம், வெப்பம், பிரிவு, கார்ப்பு.

குணாதிசயம்

பூ: துவர்ப்பி, வெப்பமுண்டாக்சி, அகட்டு வாய்வகற்றி, பசித் தூண்டி.

காய்: மணமூட்டி, நீர் மலம் போக்கி, காரமுண்டாக்கி.

பட்டை: சிறு துவர்ப்பி.

இலை - வேர்ப்பட்டை: மணமூட்டி, வியர்வையை பெருக்கி, சிறு துவர்ப்பி.

சிறு பேயத்தி

வே. பெயர் : சிறு பேயத்தி, ஆங்கிலம், பிக்கல் நோலி கார்ப்பு. தெலுங்கு : சின்னவெரி அட்டி, மலையாளம் : செரியா காட்டத்தி. இந்தி, உருது மொழிகளில் : சோட்டா. ஜங்கிலி அஞ்சீப்.

விபரம் : இது தென்னிந்தியாவிலும், பினங்கு, சிங்கப்பூர், முதலான இடங்களிலும் பயிராகும் அத்தி இனத்தைச் சார்ந்தது. இதுவும் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.

உபயோக உறுப்பு

பட்டை -- பழம் -- விதை, சுவை : துவர்ப்பு, கைப்பு வீர்யம் வெப்பம், பிரிவு கார்ப்பு.

குணுதிசயம்

வாந்தியுண்டாக்கி, நீர் மலம் போக்கி, முறை வெப்பகற்றி.

சிற்றுமுட்டி

வே. பெயர் : சிறு குருந்தொட்டி, குருந்தொட்டி, சிறுந்தொட்டி, ஆங்கிலம், பாவோனியா கையானிகா, தெலுங்கு : இது தென்னிந்தியாவுக்கே உரிய மூலிகை. இலங்கையிலும் அந்தமான் தீவிலும் கிடைக்கக் கூடியது.

உபயோக உறுப்புகள்

சமூலம் : செடி முழுவதும் வேர் உள்பட சுவை துவர்ப்பு, வீர்யம் : சீதம், பிரிவு இனிப்பு.

குணுதிசயம்

வறட்சியகற்றி, வாத நோயகற்றி, தாகமகற்றி.

பேராமுட்டி

வே. பெயர் : பேராமுட்டி, ஆங்கிலம் : பாவோனியா ஒடாமுரடா, தெலுங்கு : பெத்தமுட்டவாயுலகமு, மலையாளம் : பேராமுட்டி, சமஸ்கிருதம் : மஹாபாலா, இந்தி : சுகந்தவலா.

விபரம்: இந்த பேராமுட்டி மூலிகை கஸ்தூரியின் மணம் வீசும். பெரும்பாலும் இது வட இந்தியா, வங்காளம், தென்னிந்தியாவிலும் வளரக் கூடியது.

உபயோக உறுப்புகள்

அடி வேர் முதல் செடி முழுவதும், சமூலம், சுவை: துவர்ப்பு, வீர்யம், சீதம், பிரிவு, இனிப்பு.

குணாதிசயம்

சிறு நீர்பெருக்கி, அகட்டுவாய்வகற்றி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, வியர்வை பெருக்கி.

சின்னி

வேறு பெயர்: சின்னி, ஆங்கிலம்: அகாலியா புருட்னிகோசா, இது பலவித மொழிகளில் கிடையாது. காரணம் இது தென்னிந்தியாவிலேயே பயிராகக் கூடியது. இதில் சிறு சின்னி, பெருஞ் சின்னி, என்ற இரண்டு ரகமுண்டு இது அனேகமாக வறண்ட மலைச் சாரல்களினூடேயும் மலைப் பிரதேசங்களில் வளரக் கூடியது. கந்தகத்தை பஸ்பமாக்கும், ஒருவித நறுமணம் வீசும் செடியினத்தைச் சார்ந்தது வருடம் பூராவும் கிடைக்கக் கூடியதே.

உபயோக உறுப்பு

இலை—வேர்: சுவை: கைப்பு, வீர்யம், வெப்பம், பிரிவு: கார்ப்பு.

குணாதிசயம்

செந்நீரிளக்கி, உடல் தேற்றி -- பசித் தூண்டி நச்சரி. (விஷம் போக்கி.)

(தொடரும்)

இதய ஒலி

ஆசிரியர் அவர்கட்கு தமிழ்ப் பற்றுடன் தமிழ் மருத்துவச் சிறப்புகளை என் போன்றோர்க்கு, எடுத்துச் சொல்லி பற்றை உண்டாக்கும், தங்களுக்கு, அனேக வணக்கங்கள். நோயுற்றோர்பால் பேரன்பு கொண்டு கொண்டு தங்கள் நல்லுரைகளை உரைத்தும் ஏன்? மருந்துகளைக் கொடுத்தும், பிணி தீர்க்கும் தங்களுக்கு என் போன்றோர்கள் என்ன கைமாறு கொடுப்பினும் தகும்.

7--1--76
கென்னடி வீதி

ப. கு. நடராஜ செட்டியார்,
அனுப்பம்பாளையம் P.O.
திருப்பூர்-3.

கோவை மாவட்டம் பல்லடம் வட்டத்தில் கேத்தனூர் கிராமத்தில் பணியாற்றும் ஆசிரியர் முத்துசாமி எழுதும் கடிதம். நீண்ட நெடும் பல ஆண்டுகளாகத் தினமணி சுடரில் உங்கள் கட்டுரைகளை எனது பள்ளிப் பருவத்திலிருந்தே படித்து வருபவன். தமிழ் கூறும் நல்லுலகமெலாம் பரவி நிற்கும் லட்சக்கணக்கான உங்கள் அபிமான வாசகர்களில் யானும் ஒருவன். சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் கோவையில் நடந்த உங்கள் மூலிகை கண்காட்சியையும் கண்டு மூலிகையின் பெருமையை உணர்ந்தவன். எங்கோ ஏட்டுச் சுவடிகளில் மறைந்து வாழ்ந்து வந்த மூலிகைகளை மக்கள் உள்ளங்களில் எல்லாம் ஏற்றி வைத்து அதன் பழம் பெருமையை மீண்டும் நாட்டுக்கு தந்த உங்கள் உழைப்புக்கும், தொண்டுக்கும் இந்த தமிழகம் என்றென்றும் நன்றி செலுத்திக் கொண்டிருக்கும். அன்பு ஆசிரியர்.

10-1-76
கேத்தநூர்

N. முத்துசாமி,
அரசினர் உயர்நிலைப் பள்ளி
கேத்தநூர், P.O.

பெருமதிப்புக்குரிய டாக்டர் A. R, கண்ணப்பர், R.M.P. அவர்களுக்கு, வணக்கம் பல. இப்பவும் தாங்கள் நேத்திரப் பூண்டு தைலம் நான் உபயோகித்து வந்ததில் இப்போது எனது 78-வது வயதிலும் பார்வை நன்றாக இருக்கிறது. மேலும் தங்களுடைய பணி நீடுழி வாழ இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

தங்களன்பன்
V. முத்துசாமி கவுண்டர்,
திரு ஆய்புதூர்,
செங்காட்டுபாளையம் P,O.

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும்: வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P.
7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர், சென்னை - 600 017,
மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர்: K. பாபு, D.M.E. சென்னை-30.